

## **Sclerosi Multipla: un approccio positivo all'attività motoria per migliorare la qualità di Vita**

La sclerosi multipla (SM), una malattia neurodegenerativa che colpisce il sistema nervoso centrale, è al centro dell'attenzione per la sua complessità e imprevedibilità. Tuttavia, è importante sottolineare che la SM non è contagiosa né mortale. Grazie ai continui progressi nella ricerca e ai trattamenti disponibili, le persone affette da SM possono mantenere una buona qualità di vita.

La SM è una malattia autoimmune che scaturisce da una reazione anomala del sistema immunitario, il quale attacca alcune componenti del sistema nervoso centrale scambiandole per agenti estranei. L'infiammazione risultante può danneggiare sia la mielina (la guaina che circonda e isola le fibre nervose) sia le cellule specializzate nella sua produzione (oligodendrociti), oltre alle fibre nervose stesse. Questo processo, noto come demielinizzazione, può causare la formazione di placche in diverse parti del sistema nervoso centrale, tra cui nervi ottici, cervelletto e midollo spinale. Queste placche possono evolvere da una fase infiammatoria iniziale a una fase cronica, assumendo caratteristiche simili a cicatrici (note come sclerosi).

I sintomi della SM variano notevolmente da persona a persona, in base alla diversa localizzazione delle lesioni nervose nel sistema nervoso centrale, e sono difficilmente prevedibili. La frequenza e la gravità dei sintomi tendono a aumentare con la durata della malattia, anche se non esiste una correlazione chiara in tutti i casi. Fortunatamente, la maggior parte dei sintomi legati alla SM può essere trattata con successo attraverso terapie farmacologiche specifiche e terapie non farmacologiche, tra cui la riabilitazione.

Sebbene non esista una cura definitiva per la SM al momento, ci sono numerose terapie disponibili che possono modificare il decorso della malattia e rallentarne la progressione. 137.000 le persone affette in Italia e più di 2700 nella sola provincia di Brescia. È importante notare che le donne sono colpite dalla SM in misura quasi tripla rispetto agli uomini.

### **Attività fisica con la sclerosi multipla**

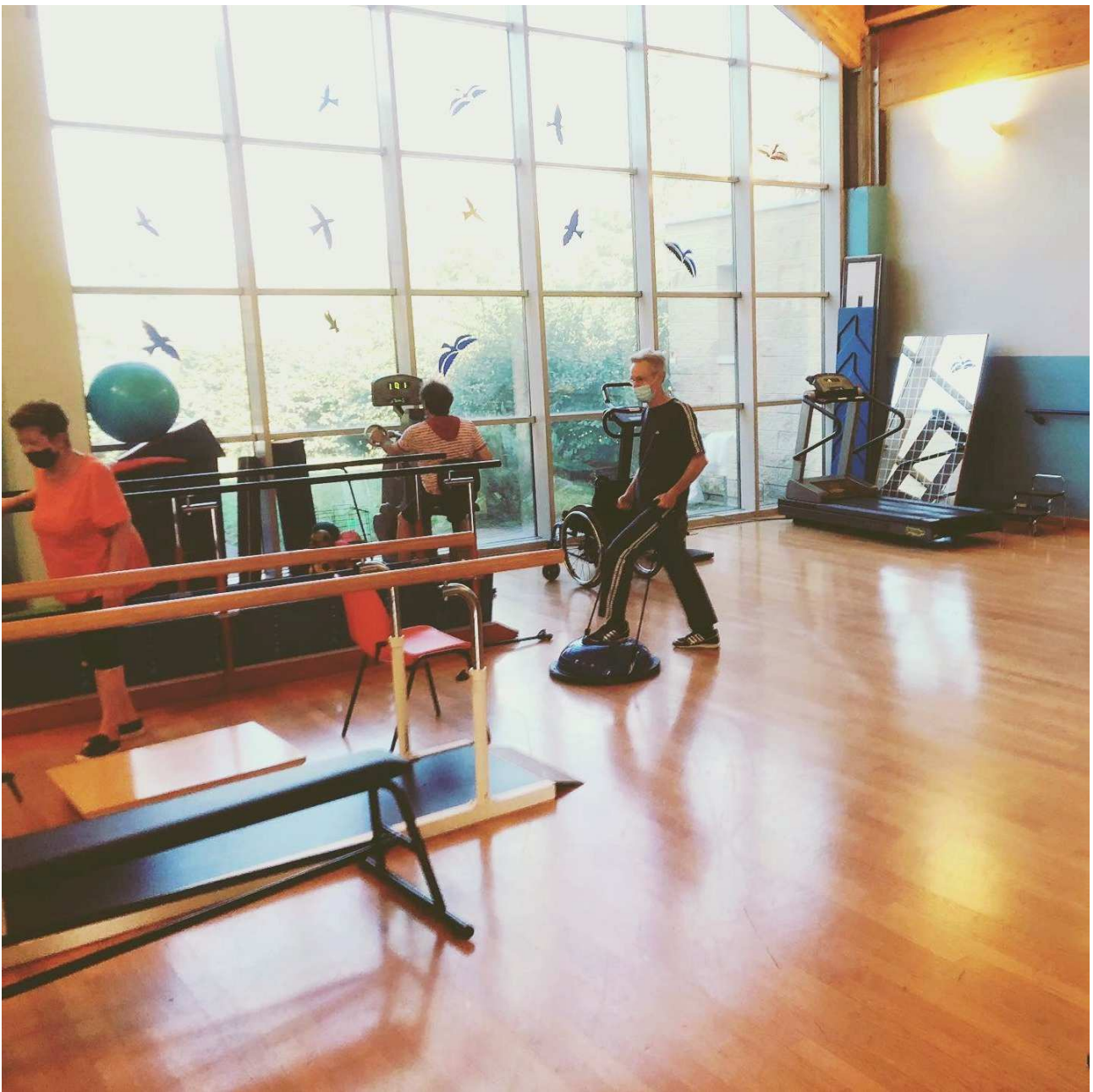
Una volta, si consigliava alle persone con SM di evitare l'attività fisica per paura di peggiorare la loro condizione. Tuttavia, ricerche scientifiche approfondite hanno dimostrato che l'attività fisica può essere estremamente benefica per le persone con SM. Gli studi hanno dimostrato che l'esercizio regolare aiuta a mantenere le capacità cardio-polmonari, migliora il benessere emotivo e può integrare efficacemente i trattamenti farmacologici.

L'**Attività Fisica Adattata** (A.F.A.) è un programma specificamente progettato per cittadini con malattie croniche, compresa la SM. Questi programmi sono finalizzati a migliorare la qualità di vita dei pazienti, influenzando positivamente la loro salute e le capacità sociali e promuovendo l'interazione sociale. L'A.F.A. è un approccio interdisciplinare che comprende l'educazione fisica, le discipline sportive e le scienze motorie, adattate alle esigenze delle persone con disabilità.

### **Un evento per presentare i benefici dell'AFA**

In collaborazione con l'Associazione MOV ASD di Gussago ed i suoi specialisti nelle Scienze e Tecniche delle Attività Motorie Preventive e Adattate, l'Associazione Italiana Sclerosi Multipla (AISM) organizza corsi di A.F.A. sia a Brescia che in Valle Camonica.

In occasione della partenza della stagione 2023/2024 di questi corsi, AISM organizzerà nella propria sede un incontro il **27 settembre 2023** (18:45) dal titolo "Attività fisica adattata nella sclerosi multipla: movimento e sport", durante il quale le chinesiole Linda Peli ed Elisa Manara illustreranno i benefici dell'attività motoria per le persone con SM e i primi risultati del progetto in collaborazione con AISM.





## Attività fisica adattata nella sclerosi multipla: movimento e sport!

**27 settembre 2023 ore 18:45**

**Brescia**

c/o Salone Polifunzionale "Micheli" - Via Antica Strada Mantovana 112

**18:45 Accoglienza dei partecipanti**

**19:00 Le attività di AISM a Brescia per la realizzazione dell'Agenda SM 2025**  
Damiano Falchetti, Presidente Regionale AISM Lombardia

**19:15 Esercizio fisico strutturato per persone con disabilità, lo dice la ricerca:  
il movimento è possibile e fa bene**  
Dott.ssa Linda Peli, Chinesiologa, Dottoressa Magistrale in Scienze e  
Tecniche delle Attività Motorie Preventive e Adattate

**19:30 I primi risultati del progetto su attività fisica adattata e SM in  
collaborazione con l'Associazione MOVASD**  
Dott.ssa Elisa Manara, Chinesiologa, Dottoressa Magistrale in Scienze e  
Tecniche delle Attività Motorie Preventive e Adattate  
Martina Musati, Tirocinante del CDL in Scienze Motorie dell'Università di  
Brescia

**19:45 Saluti, domande e raccolta adesioni per il Corso AFA 2023/2024**

**L'evento è gratuito e aperto a tutti!**



Per informazioni e iscrizioni:

**Sezione Provinciale AISM Brescia**

Via Antica Strada Mantovana, 112

Telefono: 030/2305289

Email: [aismbrescia@aism.it](mailto:aismbrescia@aism.it)

## **AIMS Brescia**

La Sezione Provinciale dell'Associazione Italiana Sclerosi Multipla (AIMS) di Brescia è il punto di riferimento per le persone con sclerosi multipla e disabilità che cercano assistenza e supporto nella gestione della loro condizione. Presso la sezione provinciale offriamo una vasta gamma di servizi per aiutare le persone con sclerosi multipla e disabilità a vivere una vita più attiva e soddisfacente.

Offriamo servizi di consulenza e informazione sulla sclerosi multipla, sulla gestione dei sintomi, sulle terapie disponibili e sulle risorse e diritti a disposizione delle persone con disabilità. Il nostro obiettivo è fornire informazioni chiare e utili per aiutare le persone con sclerosi multipla e disabilità a prendere decisioni informate sulla propria salute.

Per facilitare l'accesso alle agevolazioni previste dalla legge, offriamo anche un servizio di consulenza per l'accertamento dell'invalidità civile, dell'handicap e delle agevolazioni in tema lavoro.

Per aiutare le persone con sclerosi multipla e disabilità a mantenere uno stile di vita attivo e soddisfacente, offriamo una vasta gamma di attività di socializzazione, come gruppi di supporto, eventi culturali e di intrattenimento, e attività sportive. Il nostro obiettivo è creare un ambiente accogliente e inclusivo in cui le persone con sclerosi multipla e disabilità possono incontrarsi, scambiare esperienze e costruire un network di supporto.

Offriamo anche un servizio di consulenza psicologica per aiutare le persone con sclerosi multipla e disabilità a gestire lo stress e le difficoltà emotive legate alla malattia.

---

Associazione Italiana Sclerosi Multipla – AISM – Associazione di Promozione Sociale/APS - Ente del Terzo Settore/ETS

**Sezione Provinciale di Brescia**

Maggiori info su [www.aism.it/brescia](http://www.aism.it/brescia)